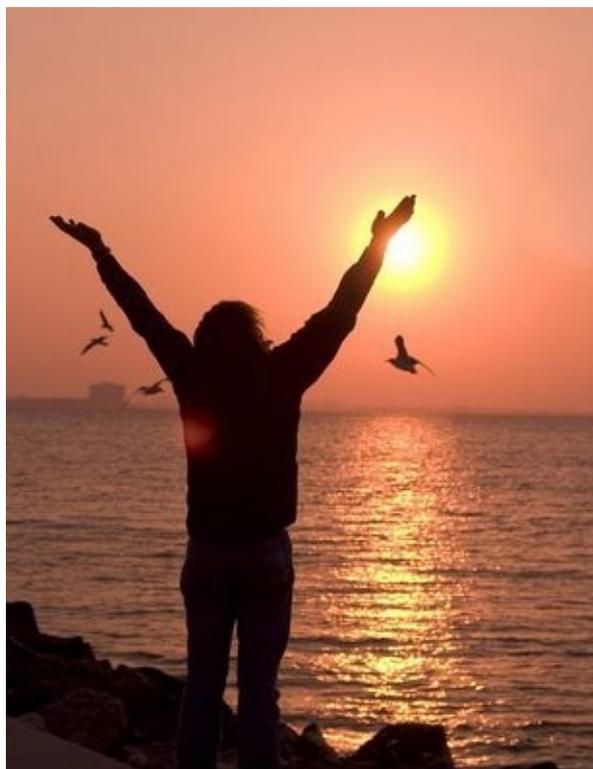


PSICOLOGÍA POSITIVA PARA EL DÍA A DÍA

7 pasos para alcanzar nuestro mayor bienestar



Antoni Martínez Monzó

ANTONI MARTÍNEZ
psicología en positivo



Antoni Martínez Monzó es Psicólogo por la Universidad de Valencia. Máster en Psicología Clínica y de la Salud, es miembro de la Internacional Positive Psychology Association (IPPA) y de la Sociedad Española de Psicología Positiva. Igualmente dirige la asociación Nova Prevenció para la prevención de comportamientos de riesgo y desarrollo personal en los jóvenes.

En 2011 fundó el proyecto Psicología en Positivo, con el fin de impulsar la Psicología Positiva en el ámbito clínico y de la psicoterapia, atendiendo consultas individualmente y realizando diferentes cursos sobre esta temática.

www.antonimartinezpsicologo.com

Psicología en Positivo, Valencia, 2012.

A mis padres

ÍNDICE

Introducción. Consejos de lectura.	P.5
La ciencia positiva. Descubriendo a la Psicología Positiva.	P.6
Paso 1. Descubriendo nuestras fortalezas. Principios de desarrollo personal.	P. 9
Paso 2. Soltando lastre. Centrados en el hoy.	P.12
Paso 3. Las emociones positivas. Cambiando nuestro enfoque.	P. 16
Sesión de seguimiento.	P.19
Paso 4. Compromiso.	P. 20
Paso 5. Relaciones humanas positivas	P. 22
Paso 6. Significado de vida.	P.24
Paso 7. Logro.	P. 26
Tras la lectura	P.27
Apéndice 1. Felicidad: modo de empleo	P. 28
Apéndice 2. Cuestionario de fortalezas personales.	P. 31

Introducción. Consejos de lectura

¿Pueden los adultos enseñarse a si mismos mejores formas para alcanzar la felicidad y realizarse? ¿Puede haber una ciencia psicológica que se centre en lo mejor de la vida? (Martin Seligman)

Este manual quiere ofrecer un sí claro a las preguntas del psicólogo Martin Seligman en la cita anterior. Si no conoces a Martin Seligman, si nunca has trabajado utilizando un libro de crecimiento personal o si no conoces a la Psicología Positiva no te preocupes, pronto descubriremos juntos esas claves.

Quiero compartir contigo en este momento una breve **definición** inicial de Psicología Positiva: esta es la ciencia que se encarga de estudiar en qué se basa el bienestar psicológico, la felicidad así como lo mejor que posee el ser humano, sus virtudes y puntos fuertes. ¿Suena bien, verdad? ¡Pues lo mejor es que la Psicología Positiva se encuentra a la altura de estas expectativas!

Podemos encontrar afortunadamente abundantes artículos y manuales sobre esta corriente, habitualmente provenientes del ámbito académico. Sin embargo, encontrar la manera condensada de poder utilizar todos estos conocimientos en nuestro día a día es más inusual: el reto es aplicar todos estos hallazgos científicos de manera práctica.

Este manual quiere realizar una aportación directamente enfocada a ese objetivo, constituyendo un novedoso **manual práctico en castellano sobre Psicología Positiva aplicada**.

¿Cómo puede ayudarte la Psicología Positiva en tu desarrollo personal? Desde mi experiencia profesional como profesional de la salud mental te sugiero que desconfíes de aquellas soluciones mágicas, breves y maravillosas (y por cierto, habitualmente muy caras). Si el “profesional” que nos ofrece tales soluciones es responsable y competente lo que podemos conseguir, como mucho, es un punto de partida para el cambio o un efecto placebo (que, por cierto, en algunos trastornos consigue mejoras subjetivas de hasta un 50%). En el peor de los casos, procedimientos no científicos no lograrán los resultados prometidos, o peor, que nos sintamos estafados. Por ello te animo a que utilices todas aquellas técnicas y consejos que vengan de un ámbito científico y aplicado al mismo tiempo.

Los siguientes capítulos nos proporcionarán las claves en 7 pasos alcanzar nuestro mayor bienestar, basadas en los últimos descubrimientos de la Psicología Positiva y de la **teoría del Bienestar** de Seligman. A lo largo del libro irás encontrando materiales, anécdotas o curiosidades en recuadros. Durante el proceso, te iré acompañando con sugerencias, proponiéndote ejercicios y enlazando con otros contenidos. Encontrarás la señal @ cuando te sugiera conectarte a internet para ver alguna web recomendada.

En cada capítulo encontrarás al menos un ejercicio práctico. Estos son muy importantes, te animo a hacerlos a conciencia y a que mientras lleves un cuaderno de trabajo.

Este libro está pensado para ser leído... y trabajado. Así, si bien lo puedes leer de una tirada de principio a final, te será mucho más útil si dedicas tiempo a hacer los ejercicios que se te irán proponiendo. En ese sentido, ¡subraya, anota, redondea todo aquello que te haya llamado la atención!

La lectura está planteada secuencialmente, es decir, tiene un orden lógico y para aprovechar todos sus efectos es preferible no saltarse ningún capítulo. Cada uno de ellos se basa y está conectado con el anterior. El único apartado que puedes saltar sin problemas es el siguiente, si ya conoces a la Psicología Positiva.

Si bien encontrarás algún necesario apartado teórico, este será breve y enseguida pasaremos a trabajar lo que nos ofrece. No dudes en volver atrás, repensar lo que en él se dice, volver a hacer los ejercicios... Un consejo: marca en las contraportadas o al final del libro las páginas donde quieras volver y que te parezcan importantes para ti.

Así, te invito a que lo leas con la mente abierta y con ganas de cambiar. Y es por esto que también te motivo a que pienses y te plantees todo lo que en él se dice. Ningún pensador, ni siquiera la ciencia más exacta, tiene absolutamente toda la razón. Estos textos son una guía para que tú te conviertas en tu propio pensador de lo positivo, o aún mejor, en un *científico positivo en tu día a día*. Finalmente, espero que la práctica de lo que se dice en este libro te sea tan provechosa como positiva y motivante ha sido para mí su escritura. Ahora, te invito a que sigas leyendo... Vamos a descubrir todo lo que nos puede ofrecer la Psicología Positiva.

La ciencia positiva. Descubriendo a la Psicología Positiva.

No hay ninguna razón para que la ciencia renuncie a cuestiones como el amor, la creatividad, el valor, la belleza, la imaginación, la moral y la alegría (Abraham Maslow)

Martin Seligman se convierte por méritos propios en las últimas décadas del siglo XX en uno de los principales investigadores estadounidenses, más específicamente dentro del ámbito de la depresión. Mediante sus diferentes experimentos con animales formuló la teoría de la indefensión aprendida; veamos brevemente estos antecedentes para comprender mejor el origen de la Psicología Positiva.

La *indefensión aprendida* o adquirida, es una condición psicológica en la que un sujeto aprende a creer que está *indefenso*, que no tiene ningún control

sobre la situación en la que se encuentra y que cualquier cosa que haga es inútil. Originalmente en experimentos con animales, estos permanecían pasivos frente a una situación poco placentera o dañina, incluso cuando disponían de la posibilidad real de cambiar estas circunstancias.

La Indefensión aprendida fue postulada por el propio Seligman. Seligman exponía a dos perros, encerrados en sendas jaulas, a descargas eléctricas ocasionales. Uno de los animales tenía la posibilidad de accionar una palanca con el hocico para detener esa descarga, mientras el otro animal no tenía medios para hacerlo. El tiempo de la descarga era igual para ambos, ya que la recibían en el mismo momento, y cuando el primer perro cortaba la electricidad, el otro también dejaba de recibirla. En cualquier caso, el efecto psicológico en ambos animales era muy distinto; mientras el primero mostraba un comportamiento y un ánimo normal, el otro permanecía quieto, lastimoso y asustado, con lo que la importancia de la sensación de control en el estado de ánimo parecía demostrada. Incluso cuando la situación cambiaba para el segundo animal, y ya sí podía controlar las descargas, era incapaz de darse cuenta y seguía recibiendo descargas sin intentar nada para evitarlo.

La teoría de la indefensión aprendida ha sido utilizada para explicar el mecanismo de la depresión. Cuando estamos deprimidos -dirían los defensores de esta relación-, percibimos que nuestra situación vital es dolorosa, y no distinguimos ninguna solución ni ninguna posible vía de escape a nuestro alcance; nos sentimos mal y no podemos hacer nada para cambiarlo. No hay posibilidad de escapar – al menos así lo ve la persona.

Sin embargo, no en todos los casos es así. Hay seres vivos que resisten invariablemente a estas situaciones dolorosas, mientras que otros antes incluso de verse en esas situaciones. El propio Seligman reconoce que durante algunos años estos casos que estadísticamente eran extraños fueron ignorados...

El investigador paralelamente pensaba que la psicología no debía únicamente dedicarse a cubrir y reparar daños, como no era así en su origen. Así, desde su origen filosófico sobre las cuestiones humanas y tras la aparición de la psicología científica, los propósitos de la psicología como disciplina eran tres: a) La curación de los trastornos mentales, b) Procurar una mayor felicidad en las personas normales, sin trastornos significativos y c) Localizar y desarrollar el talento de las personas.

Siguiendo a Seligman, a partir del primer tercio del s.XX, especialmente a partir de la Segunda Guerra Mundial, la psicología oficial se fue apartando de las cuestiones b y c para centrarse en la a. La psicología comenzó a identificarse de manera poderosa con la evaluación y tratamiento de las enfermedades mentales.

Así, durante la segunda mitad del siglo XX la psicología ha desarrollado técnicas, procedimientos y sistemas clasificatorios respecto de los trastornos mentales. Estas áreas de la psicología han conocido un desarrollo rápido sin precedentes. Respecto a la evaluación, se han hecho sucesivos notables

esfuerzos por clasificar los trastornos mentales, comprendiendo desde la primera edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) en 1948 por parte de la APA hasta el actual DSM IV – TR en el año 2000.

Por otro lado los psicólogos actualmente disponemos de tratamientos validados y eficaces para trastornos como la esquizofrenia, drogodependencias, de la alimentación, fobias específicas, estrés postraumático... El objetivo de aliviar el malestar humano está siendo conseguido en una variedad amplia de problemas.

Dos preguntas surgen en este punto, claramente conectadas: *¿Qué tienen algunas personas que les confiere una fortaleza que actúa de barrera y la hace invulnerable a la indefensión? ¿Qué tienen otras personas que las hace derrumbarse ante el primer atisbo de dificultad?* Cuando hablamos de indefensión o adversidad podemos hacerlo extensible a una larga lista de cuestiones psicológicas, como la polaridad relajación – ansiedad, donde sabemos que algunas personas tienden a mantener la calma y sacar el lado positivo de las situaciones (aunque sean ansiógenas, estas serían reinterpretadas como un reto a superar, por ejemplo)

Esto nos lleva a una cuestión no menos importante: *¿Podemos desarrollar procedimientos para prevenir la depresión, esquizofrenia y abuso de sustancias en la edad adulta? No ya disminuir o eliminar el malestar, si no actuar antes de que se produzcan.* ¿Podemos *inmunizar* a las personas para que estos trastornos no se produzcan?

La **Psicología Positiva** trata de responder a estas importantes cuestiones. Aquí viene una definición complementaria a la que leíste anteriormente: esta es una disciplina científica que, dentro de la Psicología, estudia las fortalezas y las emociones positivas humanas.

Se considera que el inicio formal de la Psicología positiva fue la conferencia inaugural que el propio Seligman dio en 1998 para su periodo presidencial de la APA (Asociación Americana de Psicología). Seligman concluyó su discurso diciendo: *“La psicología no es una mera rama del sistema de salud pública, ni una simple extensión de la medicina, nuestra misión es mucho más amplia. Hemos olvidado nuestro objetivo primigenio, que es el hacer mejor la vida de todas las personas, no solo de las personas con una enfermedad mental. Llamo a nuestros profesionales y a nuestra ciencia a retomar esta misión original justo ahora que comienza un nuevo siglo”*.

Posteriormente, en enero de 1999, durante el I Congreso Anual celebrado en México, un grupo de investigadores elaboraron un manifiesto de soporte a la nueva Psicología positiva. Entre ellos destacan **Barbara Fredrickson, Mihaly Csikszentmihalyi, Jon Haidt, Ken Sheldon y Kevin Rathunde**. Poco después Martin Seligman creó el Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania.

Ya en el siglo XXI hubo un impulso definitivo con la publicación en enero del año 2000 de un número monográfico de la revista *American Psychologist*, dedicado íntegramente a la Psicología positiva.

Si bien como hemos visto es de reciente, esta manera de enfocar la psicología toma conocimientos de la psicología humanista y el Existencialismo: el hombre es lo que hace de sí mismo y construye lo universal eligiendo; el Conductismo y las teorías del condicionamiento y la formación de hábitos, la Psicoterapia de Carl Rogers y su teoría del encuentro y la comprensión del otro, la teoría de Victor Frankl, y el sentido de la vida en la búsqueda de significados, los recursos de la programación neurolingüística con los modelos para el cambio; la teoría de la Gestalt y la importancia de la manera de percibir. Además de un corpus de investigación propio. Actualmente diferentes prestigiosas universidades, psicoterapeutas de relieve, profesionales de distintas ramas y una gran cantidad de interesados trabajan, investigan y son practicantes en Psicología Positiva. En nuestro país no dejes de conocer el trabajo que desarrolla la Sociedad Española de Psicología Positiva.